

Ψωμί - Σπορά

Δημιουργώντας...Στο Νηπιαγωγείο
Ιωάννα Αϊβατζίδου

Το δικό μας γλυκό ψωμί

Κατηγορία Φθινόπωρο

Υλικά για το ψωμί

- 500 γρ. αλεύρι
- 2 κ.γ. ζάχαρη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2 κ.γ. μαγιά ή ένα φακελάκι
- Κουρκουμά, σπόρια ή ότι άλλο θέλω

Ανακατεύω τα υλικά καλά και προσθέτω

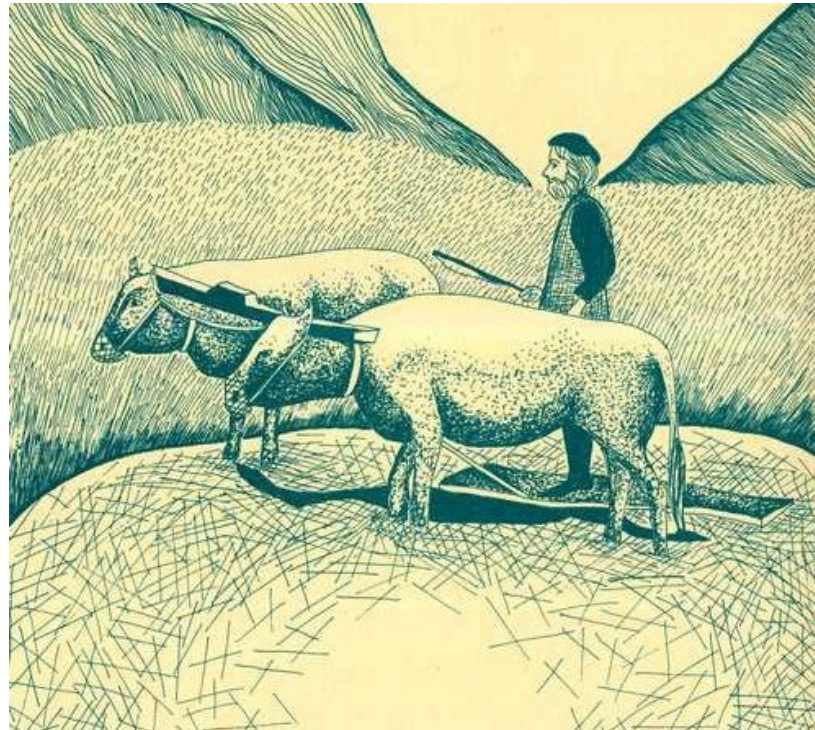
- 5 κ.σ. λάδι
- 250 γρ. χλιαρό νερό ή μια κούπα γεμάτη
- ΑΓΑΠΗ όσο θέλετε

Ανακατεύω καλά με το κουτάλι αρχικά και μετά με το χέρι. Αφήνω 1:30-2:00 ώρες να σταθεί σκεπασμένο. Το πλάθω λίγο ξανά και το βάζω στο σκεύος. Το αφήνω ξανά μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο και ψήνω για περίπου 40 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς.

Καλή όρεξη!

Το πιο γλυκό ψωμί

λαϊκό παραμύθι από τη Θράκη



Δημιουργώντας...Στο Νηπιαγωγείο
Ιωάννα Αϊβατζίδου

Αφηγούμαστε το παραμύθι ή το βάζουμε να το ακούσουν τα παιδιά και στη συνέχεια βλέπουμε ποιες εργασίες έκανε ο Βασιλιάς για να φτιάξει το δικό του ψωμί στους πίνακες που ακολουθούν και έτσι μιλάμε και για τα στάδια του ψωμιού. Μαθαίνουμε και γράφουμε το γράμμα Ψ ψ.

- Αφήγηση και με λίγη κίνηση

<https://www.youtube.com/watch?v=B-m7eEXLTkY>

- Αφήγηση χωρίς κίνηση

https://www.youtube.com/watch?v=OE3p8subL_I

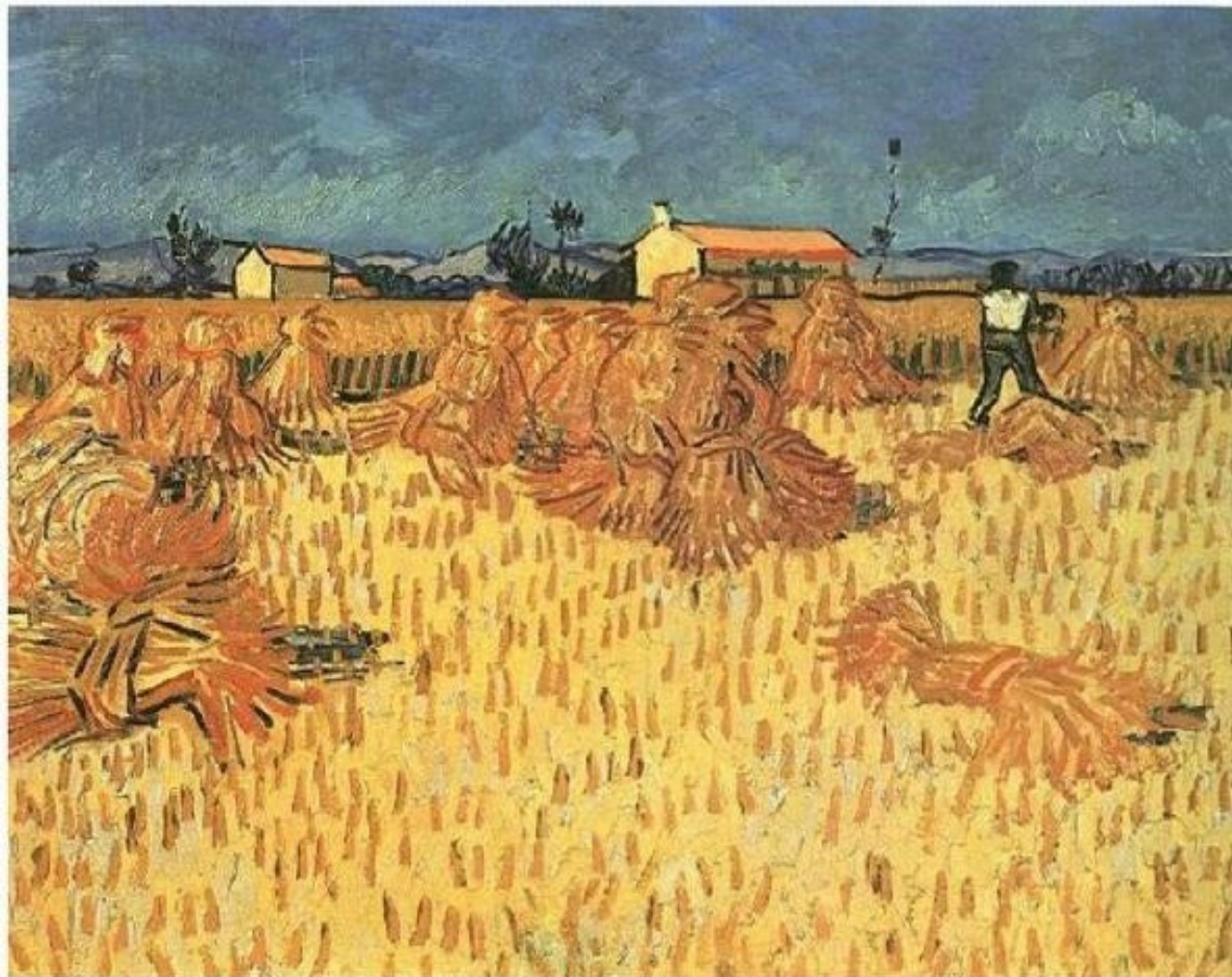
- Η ιστορία είναι στο τέλος της παρουσίασης

Σπορέας στη δύση του ηλίου (Sower with Setting Sun)- V. Van Gogh, 1888



Δημιουργώντας...Στο Νηπιαγωγείο
Ιωάννα Αϊβατζίδου

**Θερισμός στην Προβηγκία- (Harvest in
Provence)- V. Van Gogh, 1888
Εθνικό Μουσείο του Ισραήλ. Ιερουσαλήμ**



Δημιουργώντας...Στο Νηπιαγωγείο
Ιωάννα Αϊβατζίδου

**Σιταροχώραφο με ήλιο και θεριστή (Wheat Field With
Reaper)– V. Van Gogh, 1889
Kröller Müller Μουσείο. Ολλανδία**

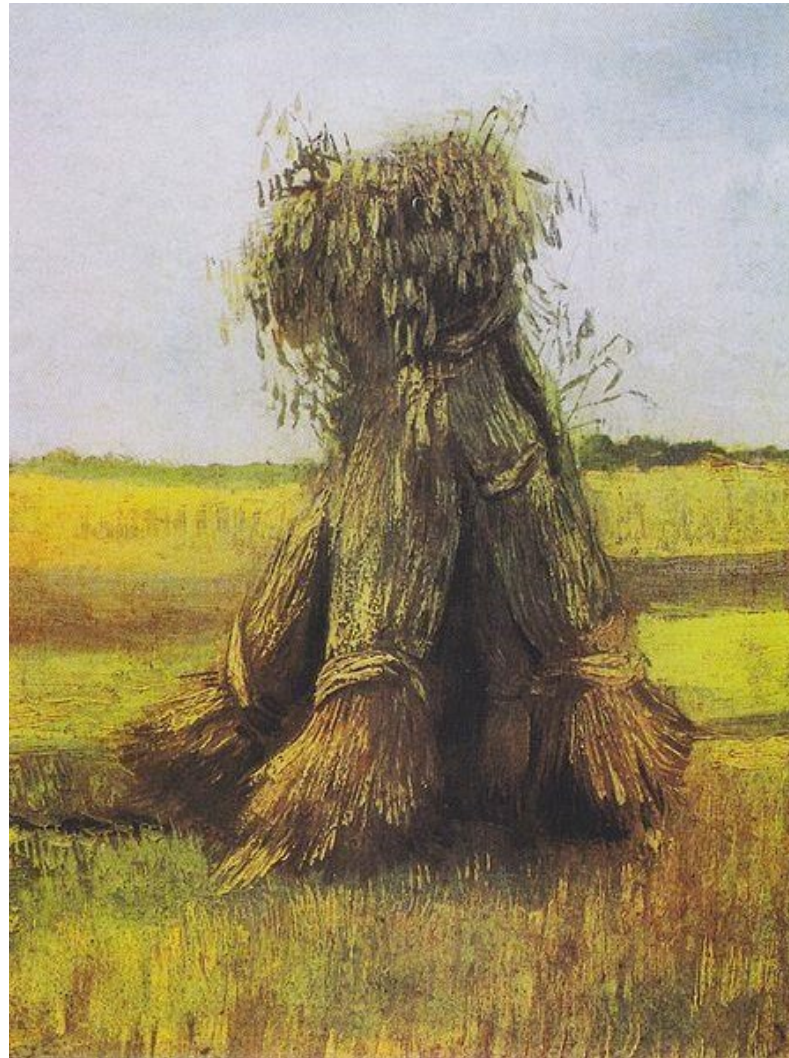


Δημιουργώντας...Στο Νηπιαγωγείο
Ιωάννα Αϊβατζίδου

Σιταροχώραφο με κοράκια (Wheatfield with Crows), Β. Βαν Γκογκ, περ.1890



“Θημωνιά σε χωράφι”- V. Van Gogh 1885



Δημιουργώντας...Στο Νηπιαγωγείο
Ιωάννα Αϊβατζίδου

«Το πιο γλυκό ψωμί» – Λαϊκό παραμύθι από τη Θράκη

Κάποτε ήταν ένας βασιλιάς πλούσιος. Ό,τι επιθυμούσε η ψυχή του το 'χε. Κι όλα τα καλά του κόσμου θρονιασμένα στη ζωή του ήταν κι όλοι τον θαύμαζαν για τα πλούτη του κι έλεγαν ότι δεν υπάρχει άνθρωπος πιο ευτυχισμένος σ' ολόκληρη τη γης. Όσπου μια ο βασιλιάς έχασε την όρεξή του και τίποτα δεν ήθελε να βάλει στο στόμα του. Νευρική ανορεξία το 'πανε θαρρώ.

Μέρα με τη μέρα όλο και πιο χλωμός φαινόταν, αδύνατος σαν βέργα ξεραμένη. Όλα του φταίγανε και γκρίνιαζε με το παραμικρό. Γιατροί από παντού προστρέξαν να τον δουν και για τον άρρωστο βασιλιά τα καλύτερα δοκίμαζαν μαντζούνια και γιατρικά. Τίποτα! Όλα χαμένα πήγαιναν. Η ανορεξία του βασιλιά συνεχιζόταν αμείωτη κι όλο και χειροτέρευε. Κάθε μέρα του έφερναν μπροστά του δίσκους με τα πιο καλομαγειρεμένα, μοσχοβολιστά φαγητά. Μα τίποτα δεν τον συγκινούσε. Περνούσε ο καιρός ώσπου μια μέρα έτυχε να περνάει από το παλάτι του ένας γέροντας φτωχός, ασπρομάλλης και ξερακιανός, που ήξερε από γιατρικά και όλοι τον έλεγαν σοφό.

Τον ζύγωσε ο γέροντας κι άρχισε να του κάνει ερωτήσεις:

-Μήπως κουράζεσαι πολύ, βασιλιά μου; τον ρώτησε.

-Τι λες, γιατρέ μου, του λέει ο βασιλιάς.

-Όλη μέρα ξαπλωμένος στο θρόνο μου είμαι, το μικρό μου δαχτυλάκι δεν κουνώ.

-Μήπως έγνοιες και σκοτούρες για το λαό σου έχεις;

-Κάθε άλλο. Καρφί δεν μου καίγεται για κανέναν, σκοτούρα δεν έχω καμιά.

-Μήπως επιθύμησες ποτέ σου κάτι και δεν τ' απέκτησες;

-Ούτε αυτό! Βασιλιάς είμαι, μην το ξεχνάς. Κι ο,τι γυρέψω, έρχεται μπροστά μου.

Σκέφτηκε, σκέφτηκε ο γέροντας κι υστέρα γυρίζει και λέει του βασιλιά:

-Άκουσε, βασιλιά μου... Καθώς βλέπω, τίποτα το σοβαρό δε σου συμβαίνει. Εκείνο που φταίει και δεν έχεις όρεξη είναι το ψωμί που σου δίνουν οι μάγειροί σου στο παλάτι! Να διατάξεις τώρα να σου φέρουν το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου για να φας. Αν μπορέσεις να το 'χεις αυτό, τότε θα γιατρευτείς!

Αμέσως ο βασιλιάς έδωσε διαταγή στους μαγείρους του παλατιού να ζυμώσουν και να του ψήσουν το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου! Έπεσαν με τα μούτρα στη δουλειά οι ψωμάδες ποιος θα φτιάσει το πιο γλυκό ψωμί για το βασιλιά! Ζύμωσαν κάθε λογής ψωμιά και του τα 'φεραν στο παλάτι να τα δοκιμάσει. Μα πάλι δεν ήθελε να τα φάει. Το να του μύριζε, τ' άλλο του έφταιγε. Τότε ο βασιλιάς, έστειλε ανθρώπους του να πάνε να βρουν το γέροντα και να τον ξαναφέρουνε μπροστά του. Έτσι λοιπόν κι έγινε.

-Θα σε κρεμάσω, που με ξεγέλασες! του φώναξε ο βασιλιάς μόλις τον είδε.

-Γιατί, βασιλιά μου; τον ρώτησε ο γέροντας.

-Γιατί το γλυκό ψωμί, που είπες να μου φτιάξουνε να φάω, δε μου έκαμε τίποτα!

-Μπα; Φαίνεται πως το ψωμί που σου ζύμωσαν, δεν ήταν τόσο γλυκό όσο έπρεπε!

Ο βασιλιάς ήταν πάλι έτοιμος ν' αγριέψει, μα είδε το γέρο που κάτι συλλογιζότανε, και περίμενε.

-Άκουσε, βασιλιά μου, του λέει ο γέροντας ύστερα από λίγο.

-Αν θέλεις να δοκιμάσεις το ψωμί που θα σε γιατρέψει, πρέπει να 'ρθεις μαζί μου για τρεις μέρες μονάχα και να κάνεις ό,τι σου λέω. Αν δε γίνεις καλά, είσαι ελεύθερος να μου πάρεις το κεφάλι!

Κι ο βασιλιάς, δέχτηκε να πάει μαζί με τον παράξενο γέροντα, εκεί που του 'λέγε. Φόρεσε κι αυτός φτωχικά ρούχα, φόρεσε και κάτι παλιοπάπουτσα, πήρε κι ένα μπαστούνι στα χέρια του κι έφυγε κρυφά από το παλάτι, μακριά, κι επήγανε στον κάμπο, να μείνουν στην καλύβα του γέροντα, μέσα σ' ένα χωράφι σπαρμένο.

Ξημερώνοντας, ο γέροντας έδωσε στο βασιλιά ένα δρεπάνι και του λέει: -Έλα να θερίσουμε!

Έπιασε ο βασιλιάς και θέριζε μες στο λιοπύρι ολάκερη μέρα. Έκαμε καμιά σαρανταριά δεμάτια στάχια. Ήρθε το βράδυ, κι έπεσαν κατάκοποι να κοιμηθούνε, νηστικοί.

Την άλλη μέρα, πρωί πρωί, ξύπνησε ο γέροντας το βασιλιά και του λέει: -Σήκω τώρα, να πάρουμε όλ' αυτά τα δεμάτια, να τα πάμε στ' αλώνι να τ' αλωνίσουμε!

Κουβάλησε στην πλάτη του ο βασιλιάς ένα σωρό δεμάτια, κι ύστερα όλη μέρα, τα κοπάνιζε με το δάρτη, ώσπου κάμανε το στάρι σωρό, τ' ανεμίσανε και το βάλανε στο σακί. Κι όλη μέρα την περάσανε πάλι νηστικοί κι οι δυο τους, μόνο λίγο νερό ήπιανε από τη στέρνα, που ήτανε κοντά στην καλύβα.

Πέσανε πάλι κουρασμένοι το βράδυ και κοιμηθήκανε.

Την τρίτη μέρα, χαράματα σχεδόν, ο γέροντας σήκωσε το βασιλιά:

-Ξύπνα τώρα, βασιλιά μου, να πάμε το στάρι μας στο μύλο να τ' αλέσουμε! Πάρ' το εσύ στην πλάτη σου και πάμε εκεί, στην κορφή του βουνού που είναι ο μύλος. Τι να κάμει ο βασιλιάς, πήρε το σακί στην πλάτη και παρά την κούρασή του, το κουβάλησε στην κορφή του βουνού.

Τώρα αρχίνησε και να πεινάει, μα ντρεπόταν να το πει.

Αλέσανε το στάρι τους, και για να μην τα πολυλογούμε, γυρίσανε κατά το μεσημέρι στην καλύβα, πάλι ο βασιλιάς φορτωμένος τ' αλεύρι.

- Έλα τώρα να ζυμώσουμε, του λέει ο γέρος κι έβαλε το βασιλιά να ζυμώνει.

Ύστερα τον έστειλε στο λόγγο να κόψει ξύλα, και κατά το βραδάκι βάλανε να ψήσουνε στο φούρνο 3-4 καρβέλια. Ο βασιλιάς τώρα πεινούσε κι ανυπομονούσε πότε να ψηθούν τα ψωμιά, για να φάει!

-Πεινάω πολύ», λέει του γέρου.

-Περίμενε και θα φας! του απάντησε κείνος.

Σε λίγο βγήκανε από το φούρνο τα καρβέλια, αχνιστά και ροδοψημένα. Τότε ο βασιλιάς άρπαξε το καρβέλι, το έκοψε με τα χέρια του κι άρχισε να το τρώει με μανία . Μα με την πρώτη μπουκιά που κατάπιε, φώναξε γεμάτος χαρά:

-Μάλιστα! Αυτό είναι το πιο γλυκό ψωμί του κόσμου! Κι όμως ούτε μια κουταλιά ζάχαρη δεν έριξα στο ζυμάρι του!

Τότε ο γέροντας χαμογέλασε και του είπε:

-Βασιλιά μου, πρέπει να ξέρεις πως η ζάχαρη στο ψωμιού σου ήταν ο ιδρώτας που έχυσες για να το φτιάξεις. Τώρα είσαι ελεύθερος να ξαναπάς στο παλάτι σου. Κοίτα μονάχα να δουλεύεις απο δώ κι εμπρός, και θα δεις πως η όρεξη δε θα σου λείψει.

Ο βασιλιάς ακολούθησε την συμβουλή του γέροντα κι όταν γύρισε στο παλάτι δούλευε κάθε μέρα για το λαό του. Από τότε η όρεξη του ξανάρθε κι έτρωγε όλου του κόσμου τα καλά!

Φτιάχνοντας Ψωμί με προζύμη

Πριν από εκατομμύρια χρόνια, οι άνθρωποι ανακάλυψαν αλεύρι και νερό για να φτιάξουν ψωμί. Κάποτε, ένας αρτοποιός αφαιρέθηκε και γυρνώντας στο ζυμάρι μετά από μερικές ώρες, το βρήκε περίεργα ελαφρότερο και αφράτο. Έτσι τέθηκαν τα θεμέλια του ψωμιού με προζύμι – ψωμί φτιαγμένο χρησιμοποιώντας τη ζύμη, ένα ευρέως διαδεδομένο, φυσικό μικρόβιο.

Ζύμωση – Μικρόβια Ζύμης – Μικρόβια

Ζύμωση παράδειγμα

Ανακατεύουμε ένα κουταλάκι του γλυκού φρέσκιας ή ξηρής μαγιάς με περίπου 100 ml χλιαρό ζεστό νερό και ζάχαρη. Το αφήνουμε κάπου ζεστά αλλά με αερισμό. Μετά από λίγο σχηματίζεται αφρός και υπάρχει μία έντονη μυρωδιά.

Τι τρώνε;

Υπάρχουν πολλά μικρόβια στον κόσμο γύρω μας, αόρατα στο γυμνό μάτι, τα οποία όπως και εμείς, θέλουν να επιβιώσουν και να αναπαραχθούν. Για να τα καταφέρουν τρέφονται με φυσικά σάκχαρα και πρωτεΐνες οπουδήποτε μπορούν να τα βρουν. Είναι εύκολο να δείτε πώς γίνεται. Αφήστε ένα πιάτο με λίγη τροφή έξω στον αέρα για λίγες μέρες. Αυτό που θα δείτε (μούχλα) έχει δημιουργηθεί από τα μικρόβια και τη ζύμωση που προκαλούν.

Δραστηριότητες

- Γράφουμε Ψ και ψ
- Λέμε λέξεις από Ψ
- Ψάχνουμε πράγματα στον χώρο που αρχίζουν από ψ
- Τραγουδάμε το «Ο μπάρμπα Μπρίλιος».
- Φτιάχνουμε γλωσσοδέτες από Ψ. Εμείς φτιάξαμε τους εξής:
 - *Μια ψιψίνα μα ποια ψιψίνα. Μια ψιψίνα που ψάχνει ψάρια στην κουζίνα.*
 - *Ένας ψαράς μα ποιος ψαράς. Ένας ψαράς που πουλάει ψημένα ψάρια στην ψαραγορά.*